

# Les petits déjeuners en Europe

En Europe, le petit déjeuner n'est pas uniquement constitué de tartines beurrées avec de la confiture. Il peut aussi être composé de charcuterie, de fromage, de légumes souvent accompagnés de petits pains divers et variés en fonction des pays.

## Le petit déjeuner anglais



**1 tasse de thé earl grey** avec 50 ml de lait

2 tranches de filet de **bacon fumé**

**1 muffin** au blé complet

20 g de **marmelade**

**1 œuf brouillé**

### Recette facile pour un œuf brouillé à l'anglaise :

- Casser un œuf dans un saladier, saler, poivrer et ajouter 100 ml de lait.
- Placer le récipient au micro ondes puis laisser cuire 15 secondes à puissance maximale.
- Sorter le saladier puis remuer doucement en ne cassant pas l'œuf entièrement. Remettre au four micro-ondes 15 secondes et renouveler l'opération jusqu'à obtention de la consistance désirée.

60 g de glucides

360 calories

## Le petit-déjeuner suédois



**1 tasse de thé à la cannelle**  
**3 petits pains suédois** au blé complet  
100 g de **cottage cheese**  
30 g de **cranberries séchées**  
quelques **graines de citrouille**  
1 tranche de **truite fumée**

57 g de glucides

515 calories

## **Le petit-déjeuner espagnol**



**Un verre de gazpacho** (1 tomate, 1/4 de concombre, 1 palet de purée de céleri surgelé, 1/4 de poivron rouge, 1 goutte de tabasco, du sel et du poivre : mixer le tout)

**80 g de pan con tomate**

**1 yaourt nature**

50 g de glucides

410 calories

### **Recette pour un pan con tomate comme à Barcelone :**

- Frotter deux grandes tranches de pain de campagne avec la chair d'une tomate puis parsemer d'ail semoule et de basilic.
- A l'aide d'un pinceau alimentaire, badigeonner les tranches avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Placer au grill quelques minutes.

## **Le petit déjeuner italien**



**1 tasse de café**

**1 pizza**

**Recette astucieuse pour pizza rapide :**

- Couper en deux un pain pita, y déposer 30 g de mozzarella, 1 tranche de jambon de parme découpée sans la couenne, 1 tomate coupée en rondelles et quelques feuilles de roquette.
- Parsemer d'origan et faire cuire au four micro-ondes 4 minutes à puissance maximale.

54 g de glucides

420 calories

**Le petit-déjeuner grec**



**salade composée** (1/4 de concombre, 1 tomate, 3 olives noires, quelques feuilles de salade et de menthe)  
80 g de **pain de campagne** tartiné avec **une crème de féta** (mélanger 15 g de fêta et un petit suisse de 60 g à 3,8% MG, bien poivrer).

47g de glucides

405 calories

*Auteur : Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste*

[Site internet](#)